

# つわぶきだより

## 6月号



令和2年6月1日 第422号

編集担当者 野口 理沙

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。新型コロナウイルスも緊急事態宣言が解除され、少しずつ以前の暮らしに戻りつつあります。急に気温が上がってジメジメしたり、梅雨時は天候不順で体調を崩しやすいので、睡眠を充分にとり規則正しい生活を心がけましょう。

### ◆☆◆ 5月の出来事 ◆☆◆

1日(金)	開所記念日・表彰式
2日(土)	通所日
3日(日)	憲法記念日
4日(月)	みどりの日
5日(火)	こどもの日
6日(水)	振替休日
8日(金)	献立会議
15日(金)	施設長会議 稲田病院 楠本 Dr.来所
16日(土)	通所日
22日(金)	監事監査
26日(火)	防災機器点検(紀和総合管理)



つわぶき授産工場

本部

生活介護班

9:00~

## ◆☆◆ 6月の行事予定 ◆☆◆

9日(火)	ゆうあいスポーツフェスタ 担当者会議	ビッグ愛	13:30~
10日(水)	献立会議	つわぶき授産工場	13:30~
17日(水)	健康管理委員会	綜成苑	13:30~
19日(金)	稲田病院 楠本Dr.来所	生活介護班	11:00~

## 歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)

歯と口の健康週間は、歯や口の中の健康を見直す1週間です。  
もともと、6月4日が6(む)4(し)と読める事から、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。  
この機会に、お口の中や、歯について知りましょう!!

何のために歯はあるんだろう?  
もしも、歯がなかったらどうになってしまうのだろう?

歯の働きは、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたり、すりつぶしたりしてくれる働きがあります。もし歯がなかったら、食べ物を食べる事が難しくなって、十分に栄養を取る事が出来なくなってしまいます。  
歯にはとっても大切な役割があります。

虫歯にならないようにしっかりケアする事が大切ですね!!





## ○● 開所記念行事・表彰式 ●○

開所記念日（5月1日 金曜日）に、令和1年度利用者年間皆勤精励表彰式が行われ、多くの方が受賞されました。おめでとうございます！！



### 金賞 1年間休まないで通所

赤土	誠一さん・池上	哲司さん・尾崎	哲也さん
久喜	正登さん・中村	美世さん・山口	正起さん
新出	晃弘さん・箕嶋	嘉大さん・蛭名	たか代さん
玉置	好さん・野上	宣弘さん・郷間	誠介さん
藺	優太さん・原	伸一さん・吉田	直樹さん
和田	恵実さん		

### 銀賞 1年間で1日欠席

新宅	啓宏さん・鎌田	修誌さん・平石	利通さん
二川	剛臣さん・西村	幸恵さん	

### 銅賞 1年間で2日欠席

福田	浩康さん・野邊	裕一さん・横出	一心さん
----	---------	---------	------

### 精励賞 金・銀・銅賞の対象外で1年間頑張った方

高原	康宏さん・船曳	一平さん・赤嶋	郁哉さん
花岡	美奈さん・前川	都紀子さん	

## コロナ対策と同時期に熱中症対策

暑くなる日が多くなるこれから、注意したいのが「熱中症」。  
さらに今年は、新型コロナウイルスの影響で、熱中症になるリスクが高くなる  
といえます。

その理由の1つは…「外出自粛」。

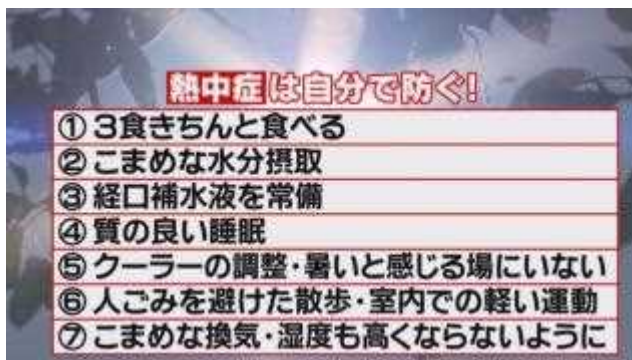
室内にいと汗をあまりかかず、体の機能が暑さに慣れていないため  
脱水症状を起こしやすい。人混みを避けた散歩や、密を避けた室内の  
軽い運動で、『汗をかく練習』をしておく必要があります。

2つ目は、「マスク」

マスクをすることで、体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が上がること  
で、のどの渴きを感じにくくなったり、マスク着用での呼吸には多くのエネ  
ルギーを使い、体温が高くなりやすいからです。

そこで、熱中症を防ぐために、『セルフ予防』を紹介します。

『教えて！「かくれ脱水」委員会』の谷口英喜 医師より 7つのポイントが  
提言。



このうち、特に意識しなくてはいけないのが、「水分補給」です。

『のどが渇いていなくても飲む』ように、時間を決めて、水分をとることがセ  
ルフ予防の一番大切なところ。1回にたくさん飲む必要はなく、1時間おきに  
コップ半分以上を飲むくらいで十分水分補給にあたります。効率よい水分補給  
としておススメするのが「経口補水液」を準備しておくのもよいですね。